



Övning: Tala med en främling i vardagliga situationer

Varför?

Med hjälp av denna övning får du mer erfarenhet av vardagliga talsituationer och stärker ditt mod att tala. Med tiden ökar ditt självförtroende och du börjar lita på att du klarar dig.

Hur?

Fundera på vad som skulle vara en lämplig plats att öva på. Använd kartan över modet att tala som du skapade i övning 2. Kartläggning av modet att tala.

En lämplig plats kan till exempel vara en butik eller ett bibliotek. Alla platser där det är naturligt att be en anställd om hjälp är lämpliga.

Be personalen om hjälp med att till exempel hitta en produkt.

1. Välj en lämplig plats att öva på

T.ex. "Min närbutik."

2. Fundera på förhand ut vad du ska fråga eller be om hjälp med. Öva även på att svara på eventuella följdfrågor. Fundera på hur du avslutar samtalet.

T.ex. "Var finns jordnötssmöret? Du behöver inte visa mig. Tack och hej då."



3. Genomför övningen och använd nervositetsmätaren för att bedöma hur nervös du var.

T.ex. "Jag gick till butiken och bad om hjälp. Nervositeten var 7/10, men sjönk till 2/10 så fort jag hade sagt det jag skulle."

4. Upprepa övningen tills du märker att poängantalet minskar.

5. Lägg gradvis till nya platser att öva på. Kom ihåg att lägga till platserna på din karta!
